



19-20 de octubre de 2017
España

Comunicación oral

Organizado por **uc3m**

Rol de las universidades como entornos saludables: diseño e implementación de una intervención de fisioterapia para promoción de la salud

Dra. Raquel Faubel, Dr. Josep Benítez

Departament de Fisioteràpia, Universitat de València

Índice

Objetivos

Rol de las universidades como entorno saludable

- Estilos de vida
- Promoción de la salud
- Universidades Promotoras de la salud

Metodología

- Intervención
- Intervención adaptada
- Material divulgativo

Evaluación

Conclusiones

Bibliografía


Objetivos

- Reflexión sobre el rol de las universidades como entorno saludable
- Diseño e implementación de una intervención de Fisioterapia Comunitaria para promoción de la salud

Rol de las universidades como entorno saludable



Elliot, 1993



Universidades como entorno saludable

**Carta de
Ottawa
Promoción de
la Salud**

**Carta de Edmonton
Universidades
Promotoras de
salud**

**Carta de Bangkok
Promoción de la
salud en mundo
globalizado**

Rol de las universidades como entorno saludable



Mahler, 1998

Rol de las universidades como entorno saludable

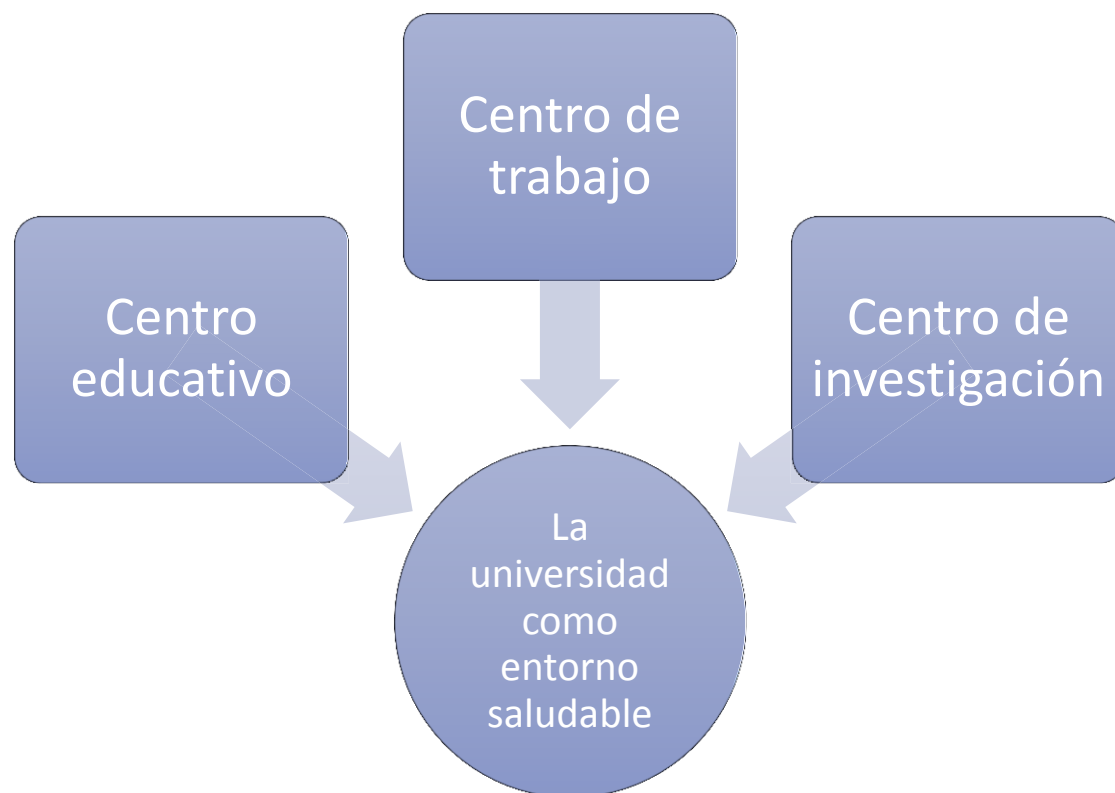
Contextos donde las personas desarrollan sus actividades diarias y donde interactúan con los factores ambientales, organizacionales y personales que afectan a la salud. Ya que las decisiones que más impacto tienen sobre la salud no se realizan necesariamente en entornos sanitarios sino en la cotidianidad



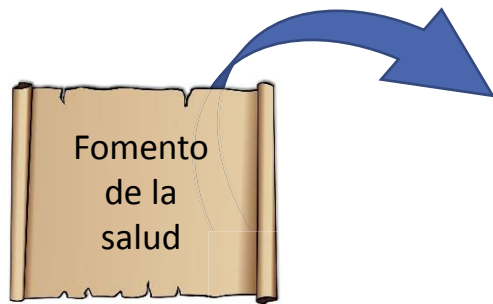
Rol de las universidades como entorno saludable

Setting approach

Crear ambientes que puedan influir en la calidad de vida de la comunidad, más que concentrarse en estilos de vida individuales



Tsouros, 1998



Universidad Promotora de la Salud



Comunidad universitaria



Metodología



Intervención: líneas argumentales

Trabajar
sentado

No te plantes

Manejo de
pesos

Frío-calor

Intervención Primavera 2016: adaptada a público familiar

Interacciones dinámicas

- Estar sentado (adultos y niños)
- No te plantes (adultos)
- Manejo de pesos (adultos y niños)
- Interacción con bebés

Actividades cooperativas (parejas progenitor/hijo)

- Transporte de libros
- Sentarse correctamente
- Caminar erguido

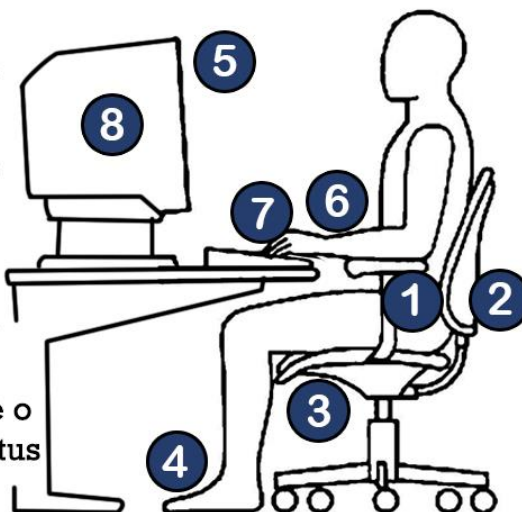
Pasos para adaptar tu espacio de trabajo

1 Ajustar la altura del asiento para que tus codos estén a la altura de la mesa

2 Ajustar el respaldo para dar buen soporte de la zona lumbar, utilizando una almohada lumbar si es preciso

3 Si el asiento puede inclinarse, ajustarlo para que soporte cómodamente

4 Si no alcanzas el suelo cómodamente o existe presión en la parte trasera de tus piernas, usa un reposapiés



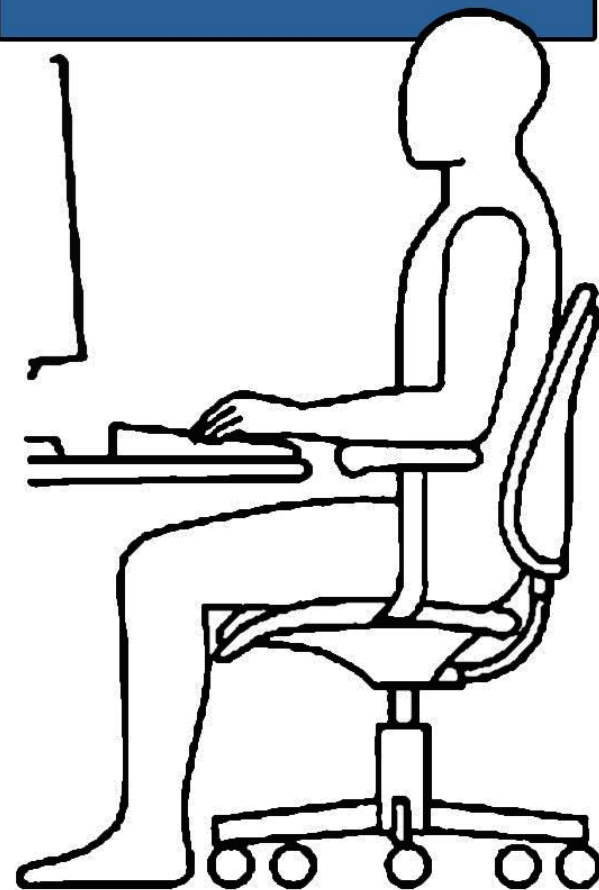
5 Sitúa el monitor para que la parte alta de la pantalla esté a la altura o por debajo de la línea de tus ojos.

6 Con los codos a la altura del pupitre, tus muñecas deben estar a la misma altura. Usa un reposamuñecas si es necesario. Si la silla tiene brazos ajústalo para que soporte tus brazos sin estar demasiado altos o demasiado bajos. Puedes usar almohadillas en los brazos de la silla si es preciso

7 Coloca el ratón cerca del teclado, para que ambos codos estén paralelos. Usa almohadilla de ratón u otra superficie suave para cubrir el borde de la mesa. Evita presión sobre las manos o antebrazos de cualquier borde de la mesa.

8 Ajusta el brillo y el contraste de la pantalla para una visión clara y cómoda y limpia la pantalla frecuentemente.

Consejos para trabajar sentado



Adaptado de:



Evaluación de proceso



Evaluación cualitativa

Perspectiva DE ESTUDIANTES:

- Todos lo refieren como una experiencia positiva y satisfactoria
- Han podido aplicar conocimientos teóricos a la realidad
- Han participado en una intervención comunitaria y les gusta percibir el impacto que tienen sus recomendaciones en cada individuo (ser agentes de salud)
- Se sorprenden del buen nivel de conocimientos teóricos del público con el que interaccionan
- Les gustaría que viniera más gente (de hecho, realizaban contactos proactivos con las personas que pasaban para hacerles preguntas sobre cómo realizar algo o sobre sus rutinas posturales)

Perspectiva DE COMUNIDAD

- Lo consideran interesante para aplicarlo en su vida diaria
- Les resulta divertido poner a prueba su forma de hacer las cosas
- Consultan sobre características personales (hiperlordosis, cómo llevar a un niño, cómo dormir...)
- Nos piden información sobre otros temas relacionados

Perspectiva DE PROFESORADO

- Resulta interesante implicar a los alumnos para aplicar los conocimientos teóricos a la práctica habitual. Es interesante poder enlazar la práctica con conocimientos teóricos ya adquiridos
- Da visibilidad a la Facultad y a la profesión de fisioterapia
- Es una herramienta de participación con la comunidad universitaria
- Es una herramienta de educación para la salud

Evaluación: propuestas de mejora

Disponer de dípticos para cada una de las líneas argumentales

Incluir también información sobre la actividad profesional de fisioterapia

Aumentar líneas argumentales (cómo dormir, malas prácticas, tipo de actividad física para cada condición física)

Aumentar localizaciones incluyendo entornos no universitarios

Ampliar el tipo de material disponible (bolsas de frío-calor, ayudas técnicas...)

Ajustar las líneas a las localizaciones/comunidades

Conclusiones

- Las intervenciones de promoción de la salud desde el campo de la fisioterapia son factibles y tienen buena aceptación.
- Se requiere una evaluación de resultados más exhaustiva y la transferencia de forma transversal al entorno universitario y no limitada a eventos específicos.

Bibliografía

- Dooris, M., (2001). "The health promoting university: a critical exploration of theory and practice". *Health Education*, 101, 51-60.
- Elliot, D.S., (1993) "Health-enhancing and health compromising lifestyles" en Milstein, S. G., Petersen A. C., y Nightingale E. O., (eds.), *Promoting the health of adolescents. New directions for the twenty-first century*. Oxford. Oxford University Press
- Guerrero Montoya, L. R., León Salazar, A. R., (2010). "Estilo de vida y salud". *Educere*, Enero-Junio, 13-19.
- Mahler, H., Epp, J., Franklin, W., & Kickbusch, I. (1986). Ottawa charter for health promotion. *Health Promotion International*, 1(4), 405.
- Pastor, Y, Balaguer, I. y Garcia Merita, M. L., (1998). "Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables". *Revista de Psicología de la Salud*, 10, 15-52.
- Tsouros, A. D., (1998) Preface. En: Tsouros, A.G. et al. (eds.). *Health Promoting Universities. Concept, experience and framework*. Copenhagen, WHO
- Vio, F. y Lange, I. (2006) *Guía para universidades promotoras de la salud y otras instituciones de educación superior*. Santiago de Chile. Ministerio de salud
- World Health Organization. (2005). *The Edmonton Charter for Health Promoting Universities and Institutions of Higher Education*. Edmonton. WHO.
- World Health Organization. (2005). The Bangkok Charter for health promotion in a globalized world. *Health promotion journal of Australia: official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 16(3), 168.
- Xarxa Valenciana d'Universitats Saludables. (2014) *Principis, objectius i estructura de la xarxa*. Disponible en: <http://web.ua.es/va/universidad-saludable/documentos/constitucion-xarxa-valenciana-universitats-saludables.pdf>

Diseño e implementación de una intervención de fisioterapia para promoción de la salud

Raquel Faubel, Josep Benítez

Departament de Fisioteràpia, Universitat de València